

ひらほくに新聞で検索!
★ホームページ ひらほくにランド★
http://www.hirahoku.com/
☆バックナンバー含め ひらほくに新聞を
閲覧・ダウンロード可能です!

発行所 読売センター平塚北部(ひらほくに) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807

起きた出来事は 変えられるだけじゃなくても とらえ方を変えれば 人生は面白くなる

「あなたの人生がつまらないと思うのなら、それはあなた自身がつまらなくしているんだぜ。1秒でこの世界が変わる70の答え」という過去最高に長いタイトル。作品累計98万部を超える著者、天才コピーライター、ひすいこたろう氏が送る最新刊、デビュー10周年記念スペシャル、新しい自分に会える「ものの見方」ガイドブックの登場です!

「出来事(事実)」が人に影響を与えるのではなく、その出来事をどう「解釈」するかで、「感情」が変わり、「行動」が変わり、「世界」が変わるのです。こんなときはこう解釈するといふ「ものの見方」や、どこにフォーカスを当てると人生がもっと面白くなるか、その視点の持ち方を、日常によくあるシーンに落とし込んだ70個の答え。「視点」が変わると「認識」が変わり、「認識」が変わると「世界」が変わります。ひすいワールド、素晴らしい教えの中から一編、大好きな白駒妃登美さんのお話をご紹介します。

◆ Question
病気になることが受け入れられないときは?
◆ Answer
病気になる前は、過去に原因があるのではなく、未来に原因があると考えてみる

「これから先、お子さんの世話をどなたにしようか、まだ体が動くうちに、早めに家族で話し合っておいたほうがいい」
主治医のその言葉が遠くに聞こえた。白駒さんは、この日から一切笑うことができなくなりました。かわいいさかりの小学生のお子さんふたりをおいて、先立たなければいけない。夜、子どもたちの寝顔を見ると、涙が止まらなかったそうです。

やりたいことを次々に実現して、仕事は充実していたし、食事だってちゃんと気をつけていた。年齢だつてまだ40代。「なぜ私が、ガンに?」と自分がガンになったことが受け入れられず、ずっと泣き暮らしていました。そんなある日、友人がこう言ってくれた。

「私は、妃登美ちゃんが笑顔じゃなくても、どんなに不機嫌でも、生きていくだけでいいじゃない?」

そのころはもう、笑顔でいらなくなっていた妃登美さんですが、「笑顔でなくても私がただここにいてだけで、誰かの希望や勇気になつているのだとしたら、たとえガンが治らなくても、幸せな人生だな」と感じました。

このときに、いままでずっと受け入れられなかった病気の原因は、「過去」にあるのではなく、「未来」に原因があるのではないかとふと思えたのだとか。

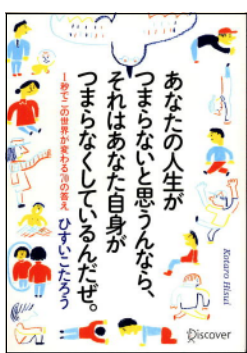
ガンを乗り越える過程が、未来の自分をより輝かせるために必要な体験になるのではと。

そう考えたら、見慣れていた景色が輝いて見え始め、希望と気力が湧き上がってきた。

すると次の検査で奇跡が起きた。なんと、ガンが消えていたのです。おかげで、僕との共著である『人生に悩んだから』(日本文学)に聞こう(祥伝社)も無事完成し、いま白駒さん

んは全国を飛び回り、年間約150回の講演をこなすほどの人気者になつています。ほんとうにガンの経験は、輝ける未来のためにあつたのです。

「この状態で助かった人を今まで見たことがない」と言われたつて、人は希望を見出し、幸せを感じることはできるということです。なぜなら、幸せは現実が決めるのではなく、心が決めるからです。(ここまで)



70例の答えで多くに共通するのは、起きた出来事の捉え方を「喜びを感じられるように」、また悩むより「ユーモアにして」「楽しくなるように」自由に解釈しているところ。

実際は、そこを変えるのが簡単ではないかもしれない。「感情」の背後に必ずある「解釈」は、自分が育つてきた経験によつてつくられてきた自分独特の「意味付け・思い込み・価値感」。嫌な感情が出てきた時こそ、その裏側の「解釈・思い込み」をしっかりと感じ取り、ただありのままに受け取る、責めることなく認めるだけでいい。まず、そこから始めてみよう。

事実は一ひとつ、解釈は無量大!
『ゆるんだ人からうまくいく』

吐く息とともに ゆるんだ人から 解釈を放つ

11月16日夜、とても不思議な世界、体も意識も魂もゆるめる「ルン・ル」という体験をしました。ひすいこたろうさんと、植原紘治先生の初の共著『ゆるんだ人からうまくいく』

の発売記念講演会に参加。何とこの書籍、アマゾンの「超心理学・心霊」部門で、いまだ二ヶ月以上、ランキング1位!つまり、相当変わつている??

自律神経の中で、唯一自分で制御できるのは「呼吸」だけ。自分が抱えているものを、思い込みの余分な思いを解き放つ。自分はただそう思っていたんだと気づくだけでいい。



植原先生が伝え続けてきた世界は、まさに五次元ワールド。脳波で一番低く最も深い無意識の状態、『デルタ波』での覚醒状態で意識全開、本当にゆるんだとき、自分に眠っていた物凄い潜在能力が引き出される。

「響き」で伝えるというお釈迦様の言葉の背後にある「存在の響き・バイブレーション」の美学にのめり込み、先生が辿り着いたのが、『この世は川の流れるようだ』というお釈迦様の言葉。

宇宙の極大値からすべて我々のところまで、遙か昔から連綿と繋がり、途切れたことのない命の連続。その宇宙自体が私たちだから、宇宙は呼吸をしている。

余分な力を
解き放つ
自律神経の中で、唯一自分で制御できるのは「呼吸」だけ。自分が抱えているものを、思い込みの余分な思いを解き放つ。自分はただそう思っていたんだと気づくだけでいい。

一番ゆるむのは、「自分をあきらめること」。あきらめるとは、長所も短所もすべて含めて自分を否定せず「明らかに眺めること」。ポジでもなく、ネガでもなく、ありのまま『中道』を行く。

ゆるんだら、脳が高速回転、本当の生きる力が出てきて、判断力や決断力、すべての読む力、最高の能力が自然に開花してくる。

先生は最後に、「今日のこととは忘れて下さい」と。その意は、楽しかったこともすぐ忘れられたら、辛いことも同じように忘れられるようになるからだ。自分がどんなことを感じ取ったかは、あえて書きません。変化が出てきたら報告します。

先生は最後に、「今日のこととは忘れて下さい」と。その意は、楽しかったこともすぐ忘れられたら、辛いことも同じように忘れられるようになるからだ。自分がどんなことを感じ取ったかは、あえて書きません。変化が出てきたら報告します。

「わたしのしあわせ」

里みちこ（詩人）

私に朗読を頼んでこられたのは、浅野さんという体が不自由な年配男性で、当時、石段で転びそうになっていたところを手助けしたご縁で親しくなったのがきっかけでした。

たった二人で始めた朗読会でしたが、その後は私の朗読に耳を傾ける人が次第に増えていき、多い時には三十人にもなりました。集まる方も主婦や会社の社長からブルーシートでテント暮らしをする男性など様々で、いつしか遠く北海道など府外からも朗読を聞きに来てくださる方が現れるようになりました。

朝の朗読では、たくさん詩も生まれました。集まってくださる方々を喜ばせたいというよりも、むしろ口から零れ落ちるようになって、次々と生まれ落ちていくような感覚でした。

例えば、「朝」という、朗読会の始めに必ず詠んでいた詩があります。

雲染め山染め空を染め

生まれればかりのおひさまは
わたくしまでも染めていく
家からめざめのまないたの音
窓からぬくもりの湯気のあと
お早う！
生まれたてのわたし
うまれたてのあなた

病気が重くなり、途中から朝の朗読に来られなくなった浅野さんのために詠んだ詩でした。

誰も来ないある大雪の朝、ひとり大阪公園の桜並木を歩いていた時のことです。枝に積もった雪をさつと払ったら、そこに小さな芽が出ていたことに感動して生まれた詩もありました。

「いのちの四季」です。

思い切り泣いて春がきて
思い切り笑って夏がきて
いっぱい泣いたら秋がきて
いっぱい笑ったら冬がいった
春に花びらひとひら出合い
夏にお日さまきらきら浴びても
秋には別れのひらひら落ち葉
冬の風花ほろほろ沁みて
泣いてるうちにまたも春
季節はめぐり
ころろはめぐり
思いきり生きてひととせすきて
いっぱい生きてふたとせすきて
齡かさねて生きてゆく
今日もよろしく
はるなつあきふゆ
いのちよろしく春夏秋冬

20年間同じところで続けた朝の朗読は今年の1月17日に区切りをつけ、いまは同じ大阪公園内にある森の中へと場所を変えて続けています。

例えば私の人生には、自分から何かをしたいと考えて始めたことは何一つありませんでした。すべては人とのご縁に導かれるようにして、詩人として歩んでくることができました。

小さい頃から私の憧れは、枯れ木に花をばつと咲かせる「花咲爺さん」でした。私も花咲爺さんのように人の喜びを自分の喜びとして生きていきたい——。私が花咲爺さんになれたかどうかは分かりませんが、そうやって私なりの「しあわせ」をいまこの瞬間も感じています。

（中略）

一人でも多くの人たちの幸せを祈り、これからも心に響く詩を奏でていきたいと思えます。

『致知』2015年12月号

連載「致知随想」より

「引き寄せた

思いやりの心」

親友のS美のご主人が、ガンを発症、昨年の告知から闘病の甲斐無く、あつという間に逝ってしまつた。本当に辛く悲しい葬儀だった。

まだ四十九日法要前だが、彼女から食事にと誘いがあつたので、少しでも励ましになればと出掛けた。

その日は、「き」主人のお誕生日。生きていれば、71歳。早すぎる最後にと伏せていたS美。だが、ご主人と一緒に掛けていたゴルフの帰りに必ず寄っていたY駅近くの洋食屋さんでの食事の思い出が蘇り、この誕生日の日にと計画した。

いつもはご主人と車だが、今回は電車。Y駅を降りて予約のお店でモを見て歩き出したが、迷う。すると、一人の中学生の男の子が「どちらかお探しますか？」と声を掛けてくれ、何とお店まで案内をしてくれた。今どきの子の温かい思いやりに触れ、二人でとても嬉しくなつた。

美味しいお料理を満喫、思い出話をたくさん聴いてあげてS美にも元気な笑顔が戻り、一緒に付き合つて本当に良かったと感じた。

お腹も心も温まり、お店に挨拶して外に出ると、予想外の雨……。店先で思案していると、犬の散歩のご夫妻が通りがかり、「よろしければどうぞ。私たちは一緒に入れるから」と、一つの傘を渡してくれた。連絡先を聞こうとしても、「そんな傘ですから大丈夫ですよ。お持ち帰りください」と足早に相合い傘で行つてしまつた。

行きに帰りに、何とステキな街なんだろう。きつと、優しくかつたきご主人が引き寄せてくれた思いやりの心か……。心温まる忘れられない思い出となった。（おわり）

※知人に聞いた、とても心温まるお話です。「幸福をお祈りいたします。」

『生涯健康脳』

16万人の脳画像を見てきた脳医学者、東北大学加齢医学研究所教授 瀧 靖之氏が語る「イキイキ脳は日常生活でつくれる！こんなカントンなことで脳は一生、健康でいられる！」。

書籍『生涯健康脳』より。

◆脳の活性化に「有酸素運動」こそが、最も大切。
・しっかりと呼吸しながら継続的に酸素を体に取り込む「有酸素運動」（歩く・ジョギング・水泳など）を30分は続けること。

◆同時に二つのことを行う「デュアルタスク」で、さらに脳を喜ばせる（「頭を使うこと」をプラス）
・ウォーキングの時に「しりとり」でかなり活性化。
・料理の名前でなどテーマを決めてしりとり

・100から7を引いていく計算など工夫する
◆十分な時間と質の良い「睡眠」が脳を守る→睡眠がストレスを取り除く
◆運動と並ぶ脳の最高の栄養素は、「知的好奇心」
・見たい！聞きたい！知りたい！行きたい！やりたい！というワクワク・ドキドキが脳に良いのはドーパミンが関係。楽しい！嬉しい！おいしい！素敵！というまさに、感情、人の心をつくりだしている。

◆「アメリカで修道女を対象にした調査より、若い頃、日記の中で「喜び」「幸せ」「感謝」などのポジティブな表現をたくさん使っている人ほど長寿という結果。
・日々、会話を通して笑ったり、映画やテレビで感動して涙を流したり、楽しいと感じることは、脳のためにとっても良い
◆知的好奇心を刺激するいろんな「趣味」を持つ
・昔好きでやっていたことや、新しいことにも挑戦
◆「新しいこと」をやると脳が活性化
・毎日が単調な繰り返しになる脳はどんどん低下するが、まだ使っていない脳の領域が刺激されると、脳細胞間のネットワークが育つ
・NHKの特集で若さを保たれていた百歳前後の方の日常を調査。皆90歳を過ぎても「俳句」、また「韓国語」や「中国語」などの語学を新しく勉強→「脳はいくつになっても、使えば使うだけどんどん進化する」
◆好きなことや趣味に「デュアルタスク」を。
・計画を立てる時からの「旅行」、メニューを考えたり、買い物を含めた「料理」、スポーツ、社交ダンスなど、好きなことや趣味の中に、たくさんある

◆「コミュニケーション」が脳を健康にする
・認知症予防にも効果大。誰かと一緒に時間を過ごすことで、脳をたくさん使いたくさん刺激を受ける
◆「音楽」は脳に百利あって一害なし！
・音楽は良いことだらけ、特に「楽器演奏」は、デュアルタスクに溢れている

な表現をたくさん使っている人ほど長寿という結果。
・日々、会話を通して笑ったり、映画やテレビで感動して涙を流したり、楽しいと感じることは、脳のためにとっても良い

◆知的好奇心を刺激するいろんな「趣味」を持つ
・昔好きでやっていたことや、新しいことにも挑戦
◆「新しいこと」をやると脳が活性化
・毎日が単調な繰り返しになる脳はどんどん低下するが、まだ使っていない脳の領域が刺激されると、脳細胞間のネットワークが育つ
・NHKの特集で若さを保たれていた百歳前後の方の日常を調査。皆90歳を過ぎても「俳句」、また「韓国語」や「中国語」などの語学を新しく勉強→「脳はいくつになっても、使えば使うだけどんどん進化する」
◆好きなことや趣味に「デュアルタスク」を。
・計画を立てる時からの「旅行」、メニューを考えたり、買い物を含めた「料理」、スポーツ、社交ダンスなど、好きなことや趣味の中に、たくさんある

◆「コミュニケーション」が脳を健康にする
・認知症予防にも効果大。誰かと一緒に時間を過ごすことで、脳をたくさん使いたくさん刺激を受ける
◆「音楽」は脳に百利あって一害なし！
・音楽は良いことだらけ、特に「楽器演奏」は、デュアルタスクに溢れている

◆「アメリカで修道女を対象にした調査より、若い頃、日記の中で「喜び」「幸せ」「感謝」などのポジティブな表現をたくさん使っている人ほど長寿という結果。
・日々、会話を通して笑ったり、映画やテレビで感動して涙を流したり、楽しいと感じることは、脳のためにとっても良い
◆知的好奇心を刺激するいろんな「趣味」を持つ
・昔好きでやっていたことや、新しいことにも挑戦
◆「新しいこと」をやると脳が活性化
・毎日が単調な繰り返しになる脳はどんどん低下するが、まだ使っていない脳の領域が刺激されると、脳細胞間のネットワークが育つ
・NHKの特集で若さを保たれていた百歳前後の方の日常を調査。皆90歳を過ぎても「俳句」、また「韓国語」や「中国語」などの語学を新しく勉強→「脳はいくつになっても、使えば使うだけどんどん進化する」
◆好きなことや趣味に「デュアルタスク」を。
・計画を立てる時からの「旅行」、メニューを考えたり、買い物を含めた「料理」、スポーツ、社交ダンスなど、好きなことや趣味の中に、たくさんある

◆遺伝子が70%でも、30%の「生活習慣」で病気も脳も変えられる
・脳には可塑性という力と可能性があり、脳はあきらめない。生活習慣を変えるだけで、新しい脳ができる。それは何歳からでもできる。

（おわり）
さあ、今から何を始めますか。上記にご紹介した詩の朗読やいろんな音読なども脳に効く。気持ちを含めて読む、いかがでしょうか。

編集後記

ひすいさん同様、作家デビュー10年目の喜多川泰さんも先月、最新作「株式会社タイムカプセル社」十年前からやってきた使者」を出版。様々な登場人物が十年の時を経てどう変わったのか、そしてその過去の捉え方を変える出会い……。感動溢れ、大きく心揺さぶられる最高傑作に、まさに脱帽です。十年前の自分、そしてこれからの未来……。多くの方に受け取ってもらいたい最幸のメッセージが満載、ぜひともお薦めです。
自分のこの十年は新しい方との出会いの連続でした。お陰様で、「ひらほく新聞」を通じて、全国に出会いが拡大。その時期に出会うべくして出会ったと信じて、このご縁をこれからも大切にしていきたいと思えます。
来る新年、学んだ通り力まず中道を進み、目の前のことを全力で（頑張らず）顔晴っていきたいと思えます。